



焼きスライス なす



ごまの風味がきいています



●栄養価 (1人分)
エネルギー 59kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 3.2g
食塩相当量 1.3g

●材料 (2人分)

なす 2本 (約70g×2)
ごま油 適量
万能ねぎ 適量

【調味料】

しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
すりごま(白) 大さじ1/2
チューブしょうが 1cm

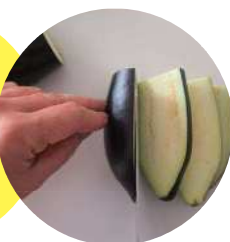
●作り方

- ① なすはヘタを取って、縦5等分に切る。
- ② ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を多めに入れて熱し、①を並べ、両面をこんがり焼く。
- ④ 焼きあがったなすから②にくぐらせ、器に盛る。残った②を上からかけ、あれば万能ねぎを飾る。

●アドバイス

油を使って素早く調理するなら
なすを水にさらさなくても
変色は気になりません。

かんたん
ステップ



STEP 1

なすを縦5等分に切る。



STEP 2

ごま油を入れて両面焼く。



STEP 3

たれに、くぐらせる。